心理科学进展 2021, Vol. 29, No. 3, 481–491
Advances in Psychological Science

https://dx.doi.org/10.3724/SP.J.1042.2021.00481

幸福感的稳态与跃迁：一个新的整合视角*

孙俊芳[1,2] 辛自强[3] 包呼格吉乐图[1,4] 刘 敏[1] 岳 衡[1]

([1]内蒙古师范大学心理学院, 呼和浩特 011517) ([2]集宁师范学院教育科学学院, 乌兰察布 012000)
([3]中央财经大学社会与心理学院, 北京 100081) ([4]内蒙古师范大学体育学院, 呼和浩特 010022)

摘 要 以往的实证和理论研究对幸福感稳定性与变化性问题持有不同观点。设定点理论认为幸福感通常保持在设定点位置, 动态平衡理论(及其变式——主观幸福感稳态理论)进一步强调幸福感在围绕设定点的某个范围内波动而呈动态平衡状态, 享乐适应理论在动态平衡理论基础上从情绪适应的角度分析了幸福感维持稳定的原因, 这三个理论均强调幸福感维持在某个平衡水平。相反, 持续幸福理论强调幸福感是可以提升的, 能发生长期的变化。这些理论观点的差异本质在于如何看待幸福感的稳定性与变化性, 我们借用生物学中的“稳态”“稳态应激”概念及物理学中的“跃迁”思想, 认为幸福感不仅存在稳态, 也会出现稳态应激, 并可由此引起幸福感稳态的跃升。这一整合视角为幸福感研究提供了新的解释框架, 也对幸福感的持续提升有启发意义。

关键词 幸福感, 稳态, 稳态应激, 跃迁, 稳定性, 变化性
分类号 B849

1 引言：幸福感可持续提高吗?

幸福感不仅是个体的人生追求, 也是社会发展的落脚点。关于幸福感的研究越来越丰富, 但也存在争议, 其中一个争议是：幸福感是否可以不断提高, 或者说幸福感是稳定的还是可变的? 显然这个问题对个体追求幸福和国家制定公共政策有重要的意义。如果幸福感是稳定的, 那么个体和国家努力改变人们的生活状况使人们更幸福可能是徒劳的; 如果幸福感是可变的, 那么值得追问是哪些因素影响了幸福感, 如何从个体层面和国家宏观层面入手来提高人们的幸福感。

综述现有文献发现, 围绕这个争议, 个体的微观层面研究主要有三种观点。第一种观点主张幸福感是稳定的, 个体的幸福感维持在某个平衡水平。如有研究表明, 幸福感主要依赖于人格特质, 具有跨时间和跨情境的一致性(Lucas & Diener, 2009)。一项历时 1 年的幸福感追踪研究表明主观幸福感更可能是一种稳定的人格特质, 而非状态变量(尹霞云, 黎志华, 2015)。第二种观点认为幸福感会受到外界刺激的影响, 社会环境、生活事件等客观因素会使幸福感发生变化, 但经过一段时间的适应或调节后, 幸福感会回到原来的平衡态。如 Lucas (2007)发现身体受伤害的个体第一年的幸福感急剧下降, 之后痛苦感逐年减轻, 幸福感逐年回升并接近初始状态。个体经历了正性事件也有类似的现象, 改善住房(Galiani et al., 2018)、正颌手术美容(Ashton-James & Chemke-Dreyfus, 2019)都能显著增加幸福感, 但数月后幸福感会下降到住房改善前、手术前的水平。第三种观点强调幸福感可以人为改变, 通过有意图的活动或训练能提升幸福感, 使个体获得持续的幸福。积极心理学领域的研究者们从认知、行为、动机和人格等方面探索提升幸福感的方法, 发现幸福感可以提升且能保持长期的干预效果。一项包含 51 项研究的元分析结果表明, 积极心理干预可以显著提升幸福感, 且幸福感随着干预时间的增加呈现出持续上升的趋势(Sin & Lyubomirsky, 2009), 还有研究进一步表明, 积极心理干预(乐观训练)不仅能显著提升主观幸福感, 使其持续增长, 而且干预的长期效果很稳定(侯典牧 等, 2012)。显然, 这三种观点的幸福感取向不同, 第一种观点强调

收稿日期：2020-06-24
* 国家社会科学基金重大项目(17ZDA325)、内蒙古师范大学 2019 年度研究生科研创新基金项目(CXJJB19007)。
通信作者：包呼格吉乐图, E-mail: baohuge@imnu.edu.cn

幸福感像人格一样稳定；第二种观点是幸福感会在环境因素的影响下被动地发生变化，但这种变化持续的时间相对较短，幸福感很快会回到原来的平衡水平；第三种观点认为幸福感可以持续提高，当个体主动地从事有意图的活动时，活动的过程和意义对个体的幸福感有持久的作用。

然而，社会宏观层面的研究发现，随着人均经济收入的不断增加，国民幸福水平却保持不变甚至有所下降，这被称为“伊斯特林悖论”或“幸福悖论” (Easterlin, 1974)。经济发展对幸福的贡献是边际效用递减的，当过了“幸福拐点” (人均 GDP 达 3000 美元)之后，经济收入与幸福弱相关(彭凯平, 2017)。这意味着在人均 GDP 已经达到幸福拐点水平的地区，政府仍依赖经济发展来提高国民幸福感是事倍功半的。通过增加经济收入来改善幸福感的方法本质上属于前述的第二种观点，这种借助外界刺激因素来提高幸福感的积极效应是有限的，尤其是在人民生活水平达到小康阶段以后。如果政府采纳第三种观点，让人们发挥主观能动性，主动去从事有意义的活动，将会提高国民福祉。因此，从宏观层面来看，把这三种观点统合起来不仅能解决“幸福感是稳定的还是变化的”这一争议，而且具有重要的现实意义。

综上所述，分别有微观和宏观证据支持了有关幸福感的三种观点：(1)幸福感通常稳定地保持在某个水平；(2)幸福感可变但会恢复到原平衡状态；(3)幸福感可持续提高。这些观点的差异可能是因为研究者分别侧重了幸福感这个系统的不同影响因素，如生理因素、环境因素、心理因素。本文除了从实证依据的角度梳理归纳上述观点外，拟更深入地挖掘现有理论对幸福感稳定性或变化性的看法，并试图借助自然科学中的“稳态”、“稳态应激”和“跃迁”思想作为解释框架，以整合有关“幸福感是稳定的还是变化的”这一问题的争议性观点，从而揭示幸福感背后的底层逻辑。

2 幸福感“稳定性与变化性”的理论解释

幸福感(也称主观幸福感)是个体对自己生活质量的认知评价和情感体验，是良好生活状态的指标。幸福感的稳定性是指幸福感得分在不同时间和不同情境下保持一致性(Diener et al., 1999)，但幸福感不是固定不变的，它会受主客观因素的影响而发生变化，即具有变化性。以下理论对幸福感的稳定性和变化性进行了探讨或解释，而且各自都有相应的实证依据。

2.1 设定点理论

新西兰心理学家 Kammann (1983)提出了设定点理论(Set-point Theory)，基本观点是人们在心理上能适应客观环境的起伏变化，客观环境对幸福感的影响可以忽略不计，个体的幸福感通常保持在由基因或人格决定的设定点水平。该理论的提出主要受到以下研究的启发，Brickman 和 Campbell (1971)较早观察到大多数人经历过某些生活事件后，幸福感又回到了基线水平。之后 Costa 和 McCrae (1980)发现个体有不同的主观幸福感基线，部分原因是人格特征中外向性和神经质的得分不同。而 Kammann (1983)对新西兰成年人的幸福感进行调查并与北美的调查结果进行比较，发现客观生活环境与幸福感的相关都很低。于是，Kammann 把这些研究结果总结为个体具有不同但稳定的主观幸福感水平，这是由基因或人格决定的，它不受客观生活环境影响，由此提出了设定点理论。

已有很多实证依据表明，幸福感的稳定性主要归因于基因或人格。如 Lykken 和 Tellegen (1996)持续 10 年的双生子研究发现快乐有 50%来自遗传，也有研究显示主观幸福感的稳定性有 80%归因于基因(Nes et al., 2006; Røysamb et al., 2014)。有研究发现，大五人格因素中外倾性和神经质可以预测主观幸福感，二者共同对消极情感、积极情感、生活满意度的解释率依次为 42%、28%、23% (Morris et al., 2015)。一项以老年人为被试的研究表明，人格可以预测主观幸福感，责任心、外向性和开放性是积极情感的最佳预测因子，神经质是消极情感的最佳预测因子，神经质和外向性是生活满意度的最佳预测因子(Etxeberria et al., 2019)。最近有研究表明，性格优势和幸福感在长达 3 年半的时间内得分曲线是平行的，二者具有很高的相关性和稳定性(Gander et al., 2020)。

然而，有研究发现幸福感和人格的高相关性可能是由基因决定的，二者受到相同基因的影响。如一项双生子研究发现，人格五因素与主观幸福感有共同的基因，人格可能形成一种情感储备，与幸福感设定点的维持及其偏离设定点后再回到设定点的速度相关，个体在压力情境下和恢复时期可以调用这种情感储备(Weiss et al.,

2008)。Rotenberg (2013)进一步研究发现 5-羟色胺转运体基因(serotonin transporter gene)中的长等位基因(L)与幸福感正相关，它决定了个体在压力情境中能主动搜索，寻求新的解决方案来实现目标，搜索活动刺激单胺系统，有助于恢复活动过程中儿茶酚胺的水平，这会引起个体积极的情绪，出现兴奋和幸福的感觉；短等位基因(S)与大五人格中的神经质正相关、与宜人性负相关，与幸福感中的生活满意度负相关、与消极情绪正相关，S 基因占优势的被试对负面信息的敏感度很高，倾向于放弃搜索活动，表现出更明显的焦虑、抑郁等负面情绪。综上，我们认为主观幸福感的稳定性主要是由遗传因素决定的。

虽然有大量的证据支持设定点理论，但是也有反对意见。一方面，设定点意味着幸福感被预先设定在某个水平，很难让人变得更快乐。如有学者认为设定点意味着试图变得更快乐是徒劳的(Lykken & Tellegen, 1996)，无论是个人选择还是公共政策，都不能对幸福产生实质性的长期影响(Headey et al., 2010)。另一方面，该理论因不能解释生活事件引起幸福感长期改变等问题而受到质疑与批评(Lucas, 2007)。因此，人们试图修正该理论，探索幸福感是否会发生变化，以及哪些因素会引起幸福感发生改变。

2.2　动态平衡理论

澳大利亚墨尔本大学 Headey 和 Wearing (1989)发现之前关于主观幸福感的研究几乎都是基于横断数据，他们想了解主观幸福感的动态过程并探索其原因，于是基于维多利亚居民生活质量调查的 4 次追踪数据(1981、1983、1985、1987)，分析了人格、生活事件和主观幸福感之间的关系，描述了一个主观幸福感趋于动态平衡的模型，基于此提出动态平衡理论(Dynamic Equilibrium Theory)，即每个人基于稳定的人格特质，会有一定的生活模式和平均幸福感水平，只要保持正常的生活模式，幸福感就处于平衡水平；然而，生活事件会导致幸福感短暂地偏离平衡水平，但是在人格的平衡作用下，一段时间后幸福感会回到原来的平衡水平。可见，动态平衡理论分别用人格特质和生活事件解释主观幸福感的稳定性和变化性，突破了设定点理论中“幸福感稳定不变”的局限，认为幸福感会围绕平衡水平波动。但是，该模型仍然意味着主观幸福感绝大多数时间保持在一个固定值上，Cummins 的下列研究却发现主观幸福感不是机械刻板地保持在一个设定点上，而是波动在设定点附近的一个小范围内，这促进了动态平衡理论的进一步发展。

澳大利亚迪肯大学的 Cummins (1995)发现，个体在不同阶段生活满意度的得分分布在一个范围内，而非处于一个固定值，每个人的得分分布范围大小不同，但所有人的分值都处于 50~100 分之间。之后的研究发现个体的主观幸福感平均分与分布范围也存在个体差异，而全体被试的主观幸福感平均分为 75 分，通常波动在 70~80 分之间，说明主观幸福感通常维持在一个狭窄的设定点范围内(Cummins et al., 2002)。基于此，Cummins 等人(2002)提出了主观幸福感稳态模型，认为个体的幸福感保持在“设定点范围”内，外界刺激使个体产生强烈的情绪时，幸福感会偏离设定点范围，稳态机制将被激活以调节主观幸福感回到设定点范围，该模型也被称为主观幸福感稳态(Subjective Well-being Homeostasis)理论。Cummins (2010)进一步提出主观幸福感的主要成分是受稳态保护的情绪(Homeostatically Protected Mood, HPMood)，这种情绪是基因决定的，存在个体差异，正常情况下，被保持在一个设定点范围内，它是主观幸福感设定点背后的驱动力，也是稳态试图维持的结构；外界环境因素会引起幸福感的波动，有时会超出设定点范围，而个体的财富、亲密关系和目标感有缓冲作用，有助于主观幸福感回到设定点范围。他认为个体的幸福感通常保持相对恒定，意味着有一个类似维持体温稳态的系统在维持幸福感，这个稳态系统相当强大，使人们通过适应积极和消极的生活事件来维持幸福感的正常水平(Cummins, 2012)。但是，如果负面体验非常强烈且持续时间久，会导致幸福感降低，稳态失调(Cummins & Land, 2018)，幸福感偏离正常设定点范围越远，反弹到平衡水平的可能性越小(Weinberg et al., 2016)。可见，Cummins 用稳态保护情绪和外界环境因素分别来解释幸福感的稳定性和变化性。

Cummins 的主观幸福感稳态理论同 Headey 的动态平衡理论是一脉相承的，二者都认为幸福感处于动态平衡状态，既有稳定性，又是可变的。稳定性主要是人格特质或受稳态保护的情绪决定的，而人格特质与受稳态保护的情绪主要是基因

决定的，再次表明幸福感的稳定性主要是遗传因素决定的。变化性是由生活事件或外界环境因素引起的，但是这种变化很短暂，幸福感还会回到设定点(范围)。然而，二者面临共同的理论难题，即难以解释为什么个体对正性事件引起的幸福感上调能很快恢复到平衡态，而强烈的或持续的负面事件导致的幸福感下调，却难以恢复到原平衡态。

2.3 享乐适应理论

成就和收入增加最初能给人们带来快乐和幸福的体验，但人们很快就会适应这个刺激，幸福感回落到原来的水平，这个过程被 Brickman 等人(1971)称为“享乐适应”。之后有研究发现彩票中奖者并不比没中奖者更快乐，截瘫患者不比会走路的人快乐少(Brickman et al., 1978)。Silver (1982)发现脊髓损伤的人在事故发生后一周表现出强烈的负面情绪，然而两个月后，幸福感成为他们最强烈的感受。这些研究对象的幸福感相对稳定，可能是因为他们适应了所发生的事情。

对此，美国学者 Frederick 和 Loewenstein (1999)在动态平衡理论的基础上，从适应的角度做出解释并提出享乐适应理论，认为个体的幸福感通常保持在某个平衡水平，外界的刺激物或事件可能引起个体强烈的正性或负性情绪，但个体会逐渐适应这一刺激且对其产生的情绪反应逐渐弱化，使幸福感回到初始的平衡水平。一项为下肢残疾成年人提供医疗干预的研究表明，在治疗初期患者的生活满意度显著提高，一年后生活满意度恢复到治疗前的水平(Barazzetta et al., 2020)，该结果支持了享乐适应理论。然而，有研究发现个体经历负性事件后幸福感回升需要较长时间，且较难完全回归到初始水平；对正性事件的适应较快，且上调的幸福感较容易回到事件发生前的水平(Lucas & Clark, 2006; Lucas et al., 2003)。Weinberg 等人(2016)研究发现幸福感的设定点范围为 70~90 分，稳态失调的临界值约为 60 分，如果负面事件导致幸福感下降到 60 分以下，其恢复到设定点范围的可能性极小。对于这些类似的研究结果，余樱和景奉杰(2016)的解释是人能适应正性和负性事件的变化，但是适应的时间和程度不同，对正性事件能完全适应且适应时间短，对负性事件不能完全适应且适应时间长。还有学者从人类进化的角度做了解释，认为当个体体验到高度积极或消极的情绪时，会对其高度关注，在漫长的狩猎采集时代，人类需要集中注意力关注外界的机会和威胁，因此，对快乐要尽快适应以降低兴奋度，允许他们将注意力更多地转向重要的事情；负性事件具有警告和预防的作用，使人类避免因重蹈覆辙而降低生存和繁衍的机会，因此，对负性事件会保持长期的关注(Frederick & Loewenstein, 1999; Perez-Truglia, 2012)。

显然，享乐适应理论解释了动态平衡理论面临的难题，个体对正性事件引起的幸福感变化能快速恢复，对强烈或持久的负性事件引起的变化难以恢复，追根溯源是进化的结果。从稳态调节的视角看，有机体对外界刺激和情绪的适应与调节是有范围的，强烈或持久的负面事件容易使幸福感下降，当超出机体反馈调节的临界值时稳态会失调，使幸福感长期低于平衡水平。此外，享乐适应理论对幸福悖论现象也做出了合理的解释。但是，理论仍有局限，个体经历强烈或持久的负性事件后幸福感并没有恢复到原平衡态，而是长期低于这一平衡态，违背了动态平衡理论中幸福感维持在某一平衡态的基本观点。而且，由于人们能很快适应正性事件，政府通过改善民生来提升国民福祉的效果是暂时的、悲观的。Lyubomirsky (2010)也认为个体对正性事件的快速享乐适应是提高并获得持续幸福的主要障碍。因此，找到减缓或避免享乐适应的方法，个体才有希望获得持续的幸福，而且能完善享乐适应理论。

2.4 持续幸福理论

几位美国心理学研究者(Lyubomirsky et al., 2005)认为追求持续的幸福包含了动机和意图的成分，需要一定程度的努力才能实现，有必要重新考虑影响幸福感的因素。尽管他们认可遗传因素对个体幸福感稳定性和基线水平的影响，以及环境因素能使幸福感发生改变，但是他们并不认可幸福感是原地踏步的或者总会恢复到原来的水平，而是主张幸福感可以持续提升，该观点受到了积极心理学研究的启发，如有学者发现感恩(Emmons & McCullough, 2003)、宽恕(McCullough et al., 2000)等培养美德的实践活动可以增加幸福感，因此，他们认为影响幸福感的第三个因素为有意图的活动，即需要个体付出努力才能实现的活动，或曰可操控的活动，如每天锻炼身体。概言之，Lyubomirsky 等人(2005)主张幸福感可以持续

提升，并提出了持续幸福模型，认为影响幸福感的因素包括遗传因素、环境因素和有意图的活动，这三个因素对幸福感的解释率依次为 50%、10%和 40%。引起幸福感持续变化的是有意图的活动，而不是环境因素，因为人们会适应环境，而且环境的改善一旦达到现实情况的上限，很难进一步改善，相反，有意图的活动本身是动态变化的，活动的内容与情节会变化，参与活动的时间和频率也会变化，活动的方式可以是多种多样的(认知的、行为的、意志的活动)，其变化性使个体保持对活动的新鲜感以阻止适应，从而持续地提高幸福感。

Sheldon 和 Lyubomirsky (2006)设计纵向研究进一步验证上述观点，用积极的环境变化和积极的活动变化来预测幸福感的持续变化，发现活动变化可以使幸福感持续变化，而环境变化不能预测幸福感的持续变化，支持了上述观点(该结论的前提是个体已经满足了基本的需求，有积极的生活环境；如果个体极其贫困，改变其生活环境会对幸福产生巨大的影响。)。近 20 年来，积极心理学的干预研究为幸福感持续提升提供了大量的证据，如感恩训练可以显著提高被试的幸福感(Bartlett & Arpin, 2019; Deng et al., 2019)。一项对孤儿小学生的研究表明，积极心理教育使主观幸福感有效提升且有一定持续性(王江洋　等，2019)。另一纵向研究表明，乐观干预使主观幸福感显著提升，主观幸福感得分持续增长，干预的长期效果稳定，而且表现出后期效应扩大的现象(侯典牧　等，2012)，这表明幸福感以累进的方式增长。

有意图的活动之所以引起幸福感持续变化，除了活动的变化性，还有个体的主观因素，如感恩和努力。感恩是享乐适应的心理对立面，个体要经常关注自己拥有的东西，欣赏和感激现有的美好，而不是忽视它(余樱，景奉杰，2016; Emmons & McCullough, 2003)。个体执行和维持活动需要付出努力，需要自律和意志力，在活动过程中产生的心流体验将成为继续参与活动的内在动机，对活动保持活力和新鲜感，愿意持续地投入从而获得持续的幸福感(Lyubomirsky et al., 2005)。由于活动的变化性和感恩能阻止享乐适应，Sheldon 和 Lyubomirsky (2012)提出了预防享乐适应(Hedonic Adaptation Prevention, HAP)模型，用“感恩”和“变化性”两个调节变量来预防享乐适应，表明个体通过有意图的活动获得持续幸福感，依赖于变化的活动和感恩的心理。

综上所述，持续幸福理论认为遗传因素决定了幸福感的稳定性，而环境和有意图的活动决定了幸福感的变化性，其中有意图的活动更重要，它比个人设定点和环境因素更加可控，人们可以发挥自己的主观能动性来提高幸福感，使其超出原来的设定点范围并保持下去，这种更高的幸福感保持在一个新的平衡水平，就意味着幸福感发生了质变。

3　理解幸福感“稳定性与变化性”的“稳态–跃迁”视角

3.1　“稳态”、“稳态应激”及“跃迁”思想

“稳态” (Homeostasis)最初是指使有机体保持稳定的动态变化过程，目前在生理学中常指生理功能保持相对稳定的状态，可见，“稳态”既指过程又指结果。法国生理学家 Claude Bernard (1813~1878)提出稳态的思想，约 70 年后，美国生理学家坎农明确提出稳态是一种可变又保持相对恒定的状态，是围绕设定点波动的动态平衡过程(坎农，1932/1982)。设定点接近于变量参数的平均值，稳态是通过负反馈调节把偏离设定点的值调节到设定点，系统会自动减少与目标值的差距，倾向于抵制波动以使有机体保持稳定，简言之，稳态的机制是负反馈调节，这种调节是被动的、事后发生的，目的是使有机体维持某种恒定状态。如在循环血液中，葡萄糖的浓度保持在每 100 立方厘米血液中含有 100 毫克左右，不会发生大幅度的变化；正常人每天的体温波动在 36.3℃~37.3℃之间，生病发烧时体温可能上调到 39℃，但是退烧后又恢复到正常范围。

然而，有些现象用稳态和负反馈难以解释，如沙漠动物骆驼在高温缺水的环境中，可调节其体温上升，以减少出汗散热引起水分丧失，它们会主动调节生理指标以适应环境变化。Sterling 和 Eyer (1988)提出“稳态应激” (Allostasis)的概念来解释这类现象，稳态应激是指有机体通过正反馈调节来主动维持稳态的适应过程，使有机体从原来的平衡状态逐渐形成新的平衡状态。稳态应激描述有机体应激反应时从一个稳态到另一个稳态的变化过程，稳态应激的结果是有机体的生理状

态处于上调或下调的稳态应激态(不稳定), 有机体通过调节, 可以在稳态应激态的基础上形成新的稳态, 也可恢复到原来的稳态(张铭, 2015)。如老年人患上高血压就是血压偏离正常范围进入稳态应激态, 如果不治疗可能长期处于高血压, 如果接受药物治疗可逐渐恢复到正常血压。

与稳态应激相类似的是跃迁思想。"跃迁"一词来自物理学, Niles Bohr (1885-1962)在量子跃迁理论中提出原子从一个定态到另一个定态是以跃迁的方式发生的, 可从低能级向高能级跃迁, 也可从高能级向低能级跃迁, 跃迁过程中存在基态、激发态、定态三种状态, 基态和定态是稳定的, 激发态是不稳定的(Bohr, 1913)。"跃迁"思想可概括为从一个稳定状态经过变化后达到新的稳定状态, 不仅包括与稳态应激相似的变化过程, 还强调事物变化的结果是新的稳定状态, 完整地展现了事物发生质变的全貌。由于类似跃迁的现象广泛存在于自然科学和社会科学中, "跃迁"被借鉴到科学研究各领域。如有机体的生理状态本来处于稳态, 但当所处的生存环境发生变化时, 有机体为了生存和繁衍就要进化以更好地适应环境, 使有机体在新环境中有更强的稳定性, 形成新稳态, 这可以称为稳态的跃迁。

前文已阐述稳态的动态变化是有限度的, 在系统的自动调节范围内可以保持稳态, 超过一定的度会导致稳态失调, 甚至系统崩溃, 而且稳态保持的平衡倾向于一种恒定性。相比之下, 稳态应激或跃迁中变化的幅度更大, 超出了系统自动调节的范围, 需要有机体根据环境变化主动调节, 在适应环境的过程中从稳态发展到非稳态, 最后达到与环境更相适应的新稳态, 从物种进化的角度看, 这是一种跨时间的、可持续的稳定, 有机体经历了自我进化。坎农认为有机体之所以稳定, 是因为它能对外界刺激做出反应, 调节自身去适应环境而出现轻微的不稳定, 不稳定或变化是有机体保持真正稳定性的必要条件(坎农, 1932/1982)。可见, 稳态应激与跃迁在更高的层次解释了稳态的稳定性与变化性, 有更强的解释力。

3.2 幸福感的"稳态–跃迁"视角

生物学中的"稳态"、"稳态应激"以及物理学中的"跃迁"思想实际上具有广泛的方法论意义。在幸福感研究中, 动态平衡理论与享乐适应理论都体现了稳态思想, 而 Cummins 等人(2002)的主观幸福感稳态理论则明确借用"稳态"来解释幸福感的稳定性与变化性, 认为幸福感稳定地维持在某个平衡水平并有短暂的变化。但是, 稳态思想只解释了幸福感稳定性与变化性的部分现象, 不能解释持续幸福理论中幸福感的持久变化。因此, 我们首次借用"稳态应激"与"跃迁"思想, 把幸福感的提升与持久变化解释为从一个平衡态发展到另一个平衡态的稳态应激过程, 幸福感水平在空间上发生了跃迁, 有机体适应新环境、形成新稳态后幸福感稳定地维持在一个更高的水平。此外, 我们从"稳态–跃迁"视角重新分析了幸福感稳定性与变化性的影响因素、过程、机制及各理论所使用的思维模型(见表 1), 试图为整合这些幸福感理论观点及相应的实证发现提供可能的框架。

表 1 各种幸福感理论的比较分析

	设定点理论	动态平衡理论	享乐适应理论	持续幸福理论
幸福感的影响因素	遗传因素	遗传因素、环境因素(生活事件、外界刺激)	情绪的适应、生活事件	遗传因素、环境因素、有意图的活动
影响因素类型	生理因素	生理因素、环境因素	心理因素、环境因素	生理因素、环境因素、心理因素
稳定性的影响因素	遗传因素	遗传因素	情绪的适应	遗传因素
变化性的影响因素		环境因素	生活事件	环境因素、有意图的活动
稳定与变化的过程、机制	稳态 负反馈	稳态 负反馈	稳态 负反馈	稳态应激 正反馈
幸福感调节的结果	回到设定点	回到设定点(范围)	回到平衡水平	强调形成新平衡态(稳态的跃迁)
模型思维	物理学模型	生理学模型	生理学模型	生态学模型

第一，幸福感稳定性与变化性的影响因素及其类型。设定点理论认为影响幸福感的是遗传因素(Kammann, 1983)，动态平衡理论及其变式(主观幸福感稳态理论)认为影响幸福感的因素包括遗传因素和环境因素(Cummins et al., 2002; Headey & Wearing, 1989)，享乐适应理论认为影响幸福感的因素是情绪适应和生活事件(Frederick & Loewenstein, 1999)，持续幸福模型认为影响幸福感的因素包括遗传因素、环境和有意图的活动(Lyubomirsky et al., 2005)。对这些影响因素的类型做简单的划分，遗传因素属于生理因素，对情绪的适应属于心理因素，二者都是个体内部的、先天具备的因素，可以解释幸福感的稳定性。环境因素是个体外部的、后天的因素，能引起幸福感的短期或长期变化，其中，正性事件和普通的负性事件能引起幸福感短期变化，但幸福感很快就会恢复到平衡状态，保持其稳定性，而强烈的或持续的负性事件引起幸福感的持续低迷，未必能恢复到平衡状态。有意图的活动既有属于环境因素的“活动”，也有属于心理因素的“有意图”，即个体主动控制的心理能力，体现了个体的主观能动性和自由意志，是一种可以后天培养的心理品质，有意图的活动能引起幸福感的长期变化。

第二，幸福感稳定和变化的过程与机制。幸福感的稳定性与变化性，表面上看是受遗传因素、环境因素以及有意图的活动所影响的结果，实质上是因为幸福感作为一个系统，遵循着平衡—失衡—再平衡的普遍规律。再平衡可以是原来的平衡状态，也可以是新的平衡状态。正常情况下人们的幸福感保持在某个平衡状态，环境因素会引起幸福感上升或下降，发生短暂的波动，只要波动幅度在负反馈调节的临界值范围以内，幸福感就可以逐渐恢复到原来的平衡状态(Weinberg et al., 2016)，这是幸福感保持稳态的过程，调节机制为负反馈。可见，设定点理论、动态平衡理论和享乐适应理论所强调的幸福感稳定与变化的过程是“稳态”过程。

当采用有意图的活动进行一段时间的干预后，幸福感会显著上升，保持长期的干预效果(王江洋等, 2019)，形成高于原来平衡水平的新平衡；而经历强烈或持续的负面事件后，幸福感会低于设定点范围，难以恢复到原来的平衡状态(Cummins et al., 2018)，即形成了低于原来平衡水平的新平衡。这两种现象都表明强烈的或持续的刺激使幸福感的平衡状态遭到破坏，稳态失调，个体经过正反馈调节重新适应新环境，逐渐形成新的平衡，也就是说幸福感经过稳态应激过程，实现了稳态的跃迁，调节机制为正反馈。显然，用稳态应激和跃迁能对持续幸福理论做出更全面合理的解释。

从各幸福感理论所强调的结果来看，它们的理论主张有所不同。设定点理论突出强调幸福感是稳定的，通常保持在某个设定点上，是一种稳定说。动态平衡理论与享乐适应理论除了关注幸福感的稳定性，还关注环境因素引起的变化性，幸福感经历过变化后还会恢复到设定点(范围)，这是一种稳态说。持续幸福理论强调有意图的活动可以显著提升幸福感，使幸福感提高到新稳态，发生了稳态的跃迁。跃迁是一个中性词，从低层次到高层次的纵向跃迁通常称为跃升，为了突出有意图的活动对幸福感的提升效果，我们使用“跃升”来形容幸福感变化的结果，因此，持续幸福理论是一种幸福感的增长说或跃升说。

第三，各幸福感理论的模型思维。这些理论分别借鉴了物理学模型、生理学模型和生态学模型，其中，设定点理论认为幸福感通常保持在某个稳定的水平，以空调的恒温特点作为类比的原型，恒温器使温度维持在设定值，该理论模型类似于物理学的“恒温器”模型。

生理模型描述化学物质在体内的动力学过程，化学物质的转运遵循物质平衡原理。动态平衡理论与享乐适应理论认为幸福感受环境因素影响后可通过调节恢复到平衡态，与血糖受到干扰后调节回平衡态的过程类似，这两种理论借鉴了生理学模型。

生态学模型强调系统的多维性以及多维因素的交互作用。持续幸福理论反映了生理因素、心理因素与环境因素三者的相互作用，是一个复杂的系统。从生态系统发展的视角看，幸福感是一个有组织的整体，遗传因素、环境因素、有意图的活动是三个子系统，它们存在功能耦合，即遗传、环境与认知行为相互作用、相互影响，构成了一种生态学模型。

综上所述，我们从稳态、稳态应激和跃迁的视角看，认为“正常情况下幸福感处于设定点范围内，外界刺激物的影响可能使幸福感短暂偏离设定点范围，一段时间后恢复到原来的动态平衡

状态，而如果受到强烈或持续刺激的影响，幸福感可能长期偏离设定点范围，形成新稳态”。这一“稳态–跃迁”视角更好地整合了先前的 4 种理论。

4 幸福感研究的“稳态–跃迁”视角的意义及展望

从“稳态–跃迁”视角分析幸福感的稳定性与变化性对幸福感的理论发展和现实应用有重要启发意义。首先，把幸福感的稳态与稳态应激两种动态平衡过程结合起来，有望提出更完善的幸福感理论，既可以突破已有相关理论的局限，又可为未来的幸福感提升研究提供新的解释框架。

其次，可以重新解读和应对“幸福悖论”。幸福感是一个系统，受环境因素、生理因素与心理因素的共同影响。幸福悖论只考虑了经济收入这一环境因素，环境因素对幸福感的解释程度较低，因而经济收入对幸福感的影响是很有限的；而且从稳态视角来看，收入增加作为正性事件对幸福感的动态平衡只有短期影响，上调的幸福感会恢复到原来的平衡水平，因此出现收入增加幸福感却保持不变的现象。这些解释启发我们要从稳态应激或跃迁的视角探索提升幸福的策略，还要从全局着手，让三个因素共同发挥作用，如培养个体积极的人格品质，依据环境因素选择从事有意图的活动，使个体充分发挥主观能动性促进幸福感持续提升。正如习近平总书记所言“幸福都是奋斗出来的”，人们通过不懈努力可以变得更幸福。

最后，提升国民幸福感不仅要关注改善物质生活条件带来的幸福感，还要关注更高层次的精神追求带来的幸福感。Fossas (2019)研究发现，随着心理的成熟，个体对幸福感来源的认识由外部因素转变为自身内部因素，心理成熟水平越高，洞察自己情绪的能力越强，内心越和谐、幸福，该研究从实证的角度表明人的幸福感有来自物质层面的幸福和来自精神层面的幸福。曾红和郭斯萍(2012)则提出幸福感至少有三个层次：来自物质和生理需要的幸福感是最低层次，来自自我实现的幸福感是中间层次，通过修身养性追求精神境界的幸福感处于更高层次，如道家追求顺应自然、天人合一的精神境界。这三个层次的幸福感依次对应主观幸福感、心理幸福感、精神幸福感。因此，国家公共政策可通过实施“幸福转型”，引导人们从追求结果带来的幸福转向追求活动过程中的幸福，从追求物质幸福向更高层次的心理幸福和精神幸福发展，实现幸福结构的优化和跃升。

未来的相关研究可以考虑以下问题：第一，通过促进心理恢复力维持幸福感稳态。恢复力(resilience)也称为抗逆力、复原力、韧性、心理弹性。负面事件可能导致幸福感稳态的平衡失调，如果个体的恢复力很强，他可能在较短的时间内摆脱挫折的打击，在逆境中保持健康的心理和行为，使幸福感恢复到原来的平衡态(Cummins & Wooden, 2014)。在压力性生活事件(韩黎 等, 2016)、同伴拒斥(徐晓攀, 牛宗岭, 2019)与幸福感关系的研究中，都发现心理恢复力起中介作用，表明心理恢复力对幸福感有重要意义。有学者发现，对于幸福感处于设定点范围内的被试干预效果差异不大，而对处于设定点范围以下的被试，干预可显著提高他们的幸福感，他们建议促进低幸福感人群的心理恢复力可能比积极心理学面向所有人的幸福实践更有意义(Cummins, 2016; Tomyn et al., 2015)。因此，提高国民幸福感可把工作重心放在提高幸福感低于平均水平的人群上，通过提升心理恢复力来提高幸福感也是可行的路径。

第二，探索幸福感跃升的突变模型。事物发生质变有渐进式和突变式两种途径(王之璋, 1988)，理论上幸福感跃升也存在突变式的。Csikszentmihalyi (2014)以人们从事一项有意图的活动(国际象棋)为例，来说明从事活动过程中心流(也称“福流”)体验的变化。心流模型以个体的技能为横轴，活动挑战难度为纵轴，挑战与技能水平相当是产生心流体验的重要条件，心流体验处于坐标轴的对角线上，从对角线低端上升到高端体现了心流体验发生稳态应激的过程，即心流体验发生了跃升。有学者发现在解释心流体验的变化时，使用尖点突变模型来建模比传统的线性数据分析方法有更好的预测力(Ceja & Navarro, 2012)。积极心理学之父塞利格曼认为心流体验是幸福感的核心要素之一(塞利格曼, 2003/2010)，还有学者认为心流体验是个体追求幸福的取向之一(Peterson et al., 2007)，既然心流体验的变化与尖点突变模型的拟合度更高，我们可以推测幸福感的跃升也存在突变式的，未来的研究可以使用突变理论或其他非线性方法为幸福感跃升建模。

第三，可在幸福感的拐点处实施幸福干预。

突变理论中的尖点突变模型在心理学中被广泛使用。在突变点附近系统的结构是不稳定的，在接近突变的时间点，干预或训练是有效的，能导致多样性的出现，而突变的时间点之前或之后，干预是无效的，因为这时的系统非常稳定，其对外界的影响不敏感(张丽 等, 2010)。因此，未来的研究可利用突变理论的尖点突变模型，找出幸福感发生变化的重要拐点，深入了解影响幸福感的关键因素和心理机制，在拐点处干预，能高效促进幸福感的提升。

参考文献

韩黎, 廖传景, 张继华. (2016). 压力性生活事件与幸福感: 情绪调节与心理韧性的多重中介模型. *中国特殊教育,* (11), 75–81, 37.

侯典牧, 刘翔平, 李毅. (2012). 基于优势的大学生乐观干预训练. *中国临床心理学杂志, 20*(1), 120–124.

(美)坎农. (1982). *躯体的智慧* (范岳年, 魏有仁 译). 北京: 商务印书馆.

(美)马丁·塞利格曼. (2010). *真实的幸福* (洪兰 译). 沈阳: 万卷出版公司.

彭凯平. (2017). 为什么幸福是 21 世纪的重要话题？. *精神文明导刊,* (11), 46–47.

王江洋, 肖青, 聂家昕, 高亚华. (2019). 孤儿小学生主观幸福感的积极心理教育干预. *心理与行为研究, 17*(5), 634–643.

王之璋. (1988). 稳态·平衡·协调——平衡的内涵与形式新探. *哲学研究,* (1), 24–30.

徐晓攀, 牛宗岭. (2019). 同伴拒斥与家庭贫困儿童幸福感: 有调节的中介效应. *中国临床心理学杂志, 27*(4), 795–799.

尹霞云, 黎志华. (2015). 主观幸福感: 稳定的人格特质还是情境状态. *心理与行为研究, 13*(4), 521–527.

余樱, 景奉杰. (2016). 享乐适应理论的发展及应用. *心理科学进展, 24*(10), 1663–1669.

张丽, 辛自强, 李红, 林崇德. (2010). 探测认知发展的非连续性: 思路与方法. *心理发展与教育, 26*(1), 100–106.

张铭. (2015). 稳态应激——变化的稳态. *生理科学进展, 46*(4), 269–272.

曾红, 郭斯萍. (2012). "乐"——中国人的主观幸福感与传统文化中的幸福观. *心理学报, 44*(7), 986–994.

Ashton-James, C. E., & Chemke-Dreyfus, A. (2019). Can orthognathic surgery be expected to improve patients' psychological well-being? The challenge of hedonic adaptation. *European Journal of Oral Sciences, 127*(3), 189–195.

Barazzetta, M., Appleton, S., & Owens, T. (2020). Hedonic adaptation to treatment: Evidence from a medical intervention. *Journal of Development Studies, 56*(3), 613–629.

Bartlett, M. Y., & Arpin, S. N. (2019). Gratitude and loneliness: Enhancing health and well-being in older adults. *Research on Aging, 41*(8), 772–793.

Bohr, N. (1913). On the constitution of atoms and molecules. *Philosophical Magazine Series 6, 26*(151), 1–25.

Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation level theory: A symposium* (pp. 287–305). New York: Academic Press.

Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology, 36*(8), 917–927.

Ceja, L., & Navarro, J. (2012). "Suddenly I get into the zone": Examining discontinuities and nonlinear changes in flow experiences at work. *Human Relations, 65*(9), 1101–1127.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 38*(4), 668–678.

Csikszentmihalyi, M. (2014). Learning, "flow", and happiness. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Applications of flow in human development and education* (pp. 153–172). Dordrecht: Springer.

Cummins, R. A. (1995). On the trail of the gold standard for subjective well-being. *Social Indicators Research, 35*(2), 179–200.

Cummins, R. A. (2010). Subjective well-being, homeostatically protected mood and depression: A synthesis. *Journal of Happiness Studies, 11*(1), 1–17.

Cummins, R. A. (2012). The determinants of happiness. *International Journal of Happiness and Development, 1*(1), 86–101.

Cummins, R. A. (2016). The theory of subjective wellbeing homeostasis: A contribution to understanding life quality. In F. Maggino (Ed.), *A life devoted to quality of life* (Vol. 60, pp. 61–79). Cham, Switzerland: Springer.

Cummins, R. A., Gullone, E., & Lau, A. L. D. (2002). A model of subjective well-being homeostasis: The role of personality. In E. Gullone, & R. A. Cummins (Eds.), *The universality of subjective wellbeing indicators* (Vol. 16, pp. 7–46). Dordrecht: Kluwer.

Cummins, R. A., & Land, K. C. (2018). Capabilities, subjective wellbeing and public policy: A response to Austin (2016). *Social Indicators Research, 140*(1), 157–173.

Cummins, R. A., & Wooden, M. (2014). Personal resilience in times of crisis: The implications of SWB homeostasis and set-points. *Journal of Happiness Studies, 15*(1), 223–235.

Deng, Y., Xiang, R., Zhu, Y., Li, Y., Yu, S., & Liu, X. (2019). Counting blessings and sharing gratitude in a Chinese prisoner sample: Effects of gratitude-based interventions on subjective well-being and aggression. *The Journal of Positive Psychology, 14*(3), 303–311.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302.

Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In P. A. David, & M. W. Reder (Eds.), *Nations and households in economic growth* (pp. 89–125). New York: Academic Press.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377–389.

Etxeberria, I., Etxebarria, I., & Urdaneta, E. (2019). Subjective well-being among the oldest old: The role of personality traits. *Personality and Individual Differences, 146*, 209–216.

Fossas, A. (2019). Psychological maturity predicts different forms of happiness. *Journal of Happiness Studies, 20*(6), 1933–1952.

Frederick, S., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 302–329). New York: Russell Sage Foundation.

Galiani, S., Gertler, P. J., & Undurraga, R. (2018). The half-life of happiness: Hedonic adaptation in the subjective well-being of poor slum dwellers to the satisfaction of basic housing needs. *Journal of the European Economic Association, 16*(4), 1189–1233.

Gander, F., Hofmann, J., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2020). Character strengths—Stability, change, and relationships with well-being changes. *Applied Research in Quality of Life, 15,* 349–367.

Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(4), 731–739.

Headey, B., Muffels, R., & Wagner, G. G. (2010). Long-running German panel survey shows that personal and economic choices, not just genes, matter for happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 107*(42), 17922–17926.

Kammann, R. (1983). Objective circumstances, life satisfactions, and sense of well-being: Consistencies across time and place. *New Zealand Journal of Psychology, 12*(1), 14–22.

Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events. *Current Directions in Psychological Science, 16*(2), 75–79.

Lucas, R. E., & Clark, A. E. (2006). Do people really adapt to marriage? *Journal of Happiness Studies, 7*(4), 405–426.

Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set-point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(3), 527–539.

Lucas, R. E., & Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being* (Vol. 37, pp. 75–102). Dordrecht: Springer.

Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science, 7*(3), 186–189.

Lyubomirsky, S. (2010). Hedonic adaptation to positive and negative experiences. In S. Folkman (Ed.), The *Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 200–224). New York: Oxford University Press.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*(2), 111–131.

McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (Eds.). (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York: Guilford Press.

Morris, M. B., Burns, G. N., Periard, D. A., & Shoda, E. A. (2015). Extraversion–emotional stability circumplex traits and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies, 16*(6), 1509–1523.

Nes, R. B., Røysamb, E., Tambs, K., Harris, J. R., & Reichborn-Kjennerud, T. (2006). Subjective well-being: Genetic and environmental contributions to stability and change. *Psychological Medicine, 36*(7), 1033–1042.

Perez-Truglia, R. (2012). On the causes and consequences of hedonic adaptation. *Journal of Economic Psychology, 33*(6), 1182–1192.

Rotenberg, V. S. (2013). “Genes of happiness and wellbeing” in the context of search activity concept. *Activitas Nervosa Superior, 55*(1-2), 1–14.

Røysamb, E., Nes, R. B., & Vittersø, J. (2014). Well-being: Heritable and changeable. In K. M. Sheldon, & R. E. Lucas (Eds.), *Stability of happiness: Theories and evidence on whether happiness can change* (pp. 9–36). New York: Elsevier Academic Press.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies, 7*(1), 55–86.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2012). The challenge of staying happier: Testing the hedonic adaptation prevention model. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(5), 670–680.

Silver, R. L. (1982). *Coping with an undesirable life event: A*

study of early reactions to physical disability (Unpublished doctoral dissertation). Northwestern University, Evanston.

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 65*(5), 467–487.

Sterling, P., & Eyer, J. (1988). Allostasis: A new paradigm to explain arousal pathology. In S. Fisher, & J. Reason (Eds.), *Handbook of life stress, cognition and health* (pp. 629–649). Chichester, England: Wiley.

Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 2*(3), 149–156.

Tomyn, A. J., Weinberg, M. K., & Cummins, R. A. (2015). Intervention efficacy among "at risk" adolescents: A test of subjective wellbeing homeostasis theory. *Social Indicators Research, 120*(3), 883–895.

Weinberg, M. K., Heath, N., & Tomyn, A. J. (2016). Rebound or resignation: Developing a predictive model of return to subjective wellbeing set-point. *Journal of Happiness Studies, 17*(4), 1565–1575.

Weiss, A., Bates, T. C., & Luciano, M. (2008). Happiness is a personal (ity) thing: The genetics of personality and well-being in a representative sample. *Psychological Science, 19*(3), 205–210.

Homeostasis and transition of well-being: A new integrative perspective

SUN Junfang[1,2], XIN Ziqiang[3], BAO Hugejiletu[1,4], LIU Min[1], YUE Heng[1]

([1] *School of Psychology, Inner Mongolia Normal University, Hohhot* 011517, *China*)

([2] *School of Educational Science, Jining Normal University, Ulanqab* 012000, *China*)

([3] *School of Sociology and Psychology, Central University of Finance and Economics, Beijing* 100081, *China*)

([4] *School of Physical Education, Inner Mongolia Normal University, Hohhot* 010022 , *China*)

Abstract: Previous empirical and theoretical studies hold different views on the stability and variability of well-being (or subjective well-being). Set-point theory holds that well-being usually remains at a set-point, and dynamic equilibrium theory (and its variant—subjective well-being homeostasis theory) further emphasizes that well-being fluctuates in a dynamic equilibrium state within a certain set-point range. Similarly, hedonic adaptation theory considers the reasons for the stability of well-being from the perspective of emotional adaptation based on dynamic equilibrium theory. In sum, all three theories focus on how a certain equilibrium level of well-being is maintained. In contrast, sustainable happiness theory emphasizes that well-being can be improved and can undergo long-term changes. The essence of the difference between these theoretical perspectives lies in how the stability and variability of well-being are viewed. On the basis of the concepts of homeostasis and allostasis in biology and the concept of transition in physics, we believe that well-being has not only homeostasis, but also allostasis which can cause well-being homeostasis to adjust. This integrated perspective provides a new explanation framework for well-being research and has enlightening implications for the continuous improvement of well-being.

Key words: well-being, homeostasis, allostasis, transition, stability, variability